# ALCACHOFAS AL LIMÓN

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 4 unidades de alcachofas
- 100 g de limon
- 20 g de aceite de oliva virgen
- 2 dientes de ajo
- 5 g de perejil
- 40 g de pan rallado
- agua
- sal
- pimienta

## LA PREPARACIÓN

- Limpia las alcachofas, quítales las hojas exteriores y las puntas, córtalas a cuartos. Mientras las limpias todas, puedes poner los cuartos en un bol con agua que tenga un chorro de zumo de limón para evitar que se pongan negras.
- En una cazuela grande y que tenga tapa coloca las alcachofas, el aceite, los ajos laminados, el perejil finamente picado, el zumo del limón, sal y pimienta a gusto, y agua hasta cubrir.
- Tapa la cazuela y deja que cueza todo a fuego lento durante unos 25 o 30 minutos, hasta que las alcachofas estén tiernas . Vigila que no se quede sin agua y si ves que le hace falta le añades más.
- Cuando estén tiernas añade el pan

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | |
|---|---|
| Hidratos de carbono 7.6 g | Grasas 5.3 g |
| Kcal 101 | Proteinas 2.3 g |

rallado, más o menos en función del agua que tengas en la cazuela y deja en el fuego durante unos 5 minutos más.